



# Einladung zum Vortrag

## „Mit richtiger Ernährung geistig fit bis ins hohe Alter“

*Unser aller Angst ist es, im Alter geistig nicht mehr so agieren zu können, wie wir es gerne möchten. Zur Vorbeugung sollte ich auch mein Gehirn bewegen und mit den richtigen Lebensmitteln versorgen. Aber wie kann ich das machen - mit einfachen Rezepten für jeden Tag und Gedächtnisübungen für Klein bis Groß, die sich in mein Familienleben ohne großen Aufwand integrieren lassen. Mit nur ein paar eingeführten Routinen kann man viel erreichen, um sich geistig in Bewegung zu halten. Einige Kostproben und Rezepte sowie lustige Gedächtnisübungen warten auf uns.*

Termin: **Dienstag, 01. April 2025 – 17 Uhr**  
Ort: **Gemeindeamt St. Margarethen (Sitzungssaal)**  
Referentin: **Petra Wippel - Seminarbäuerin**

Kostenbeitrag: € 10,00

Auf eure zahlreiche Teilnahme freut sich  
der Kultur- u. Gesundheitsausschuss